

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Управление образования администрации муниципального образования город Алексин**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Гимназия № 13»**  
**г. Алексин Тульской области**

**РАССМОТРЕНА**  
педагогическим советом  
(протокол  
от 29.08.2024 № 1)

**СОГЛАСОВАНА**  
Зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_И.А.Белова

**УТВЕРЖДЕНА**  
(приказ от 29.08.2024 № 190)  
Директор \_\_\_\_\_С.В. Воронова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**  
**для обучающихся 10-11 классов**

**«Секция общефизической подготовки (ОФП)»**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа секции «ОФП» разработана с целью реализации ООП СОО МБОУ «Гимназия № 13». Составлена на основе требований к результатам освоения ООП СОО с учетом программ, включенных в структуру ООП СОО, Федеральных программ внеурочной деятельности в соответствии с учебным планом гимназии.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом гимназии на освоение программы внеурочной деятельности секции «ОФП» отводится в 10-11 классах по 1 часу в неделю. Общий объем учебного времени составляет 68 часов.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты**

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

#### **Метапредметные результаты**

##### **Регулятивные универсальные учебные действия**

Умение индивидуально соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

##### **Обучающийся сможет:**

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- соотносить свои действия с целью обучения.

Умение индивидуально при сопровождении учителя оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

**Обучающийся сможет:**

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

**Познавательные универсальные учебные действия**

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы, свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- совместно с учителем указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.

**Коммуникативные учебные действия**

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- уметь достаточно полно и точно формулировать цели и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- знать основные правила занятий по ОФП и неукоснительно их исполнять;
- уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы

поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельностью.

### **Предметные результаты**

Умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения, организовывать и проводить со сверстниками эстафеты и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство, применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

### **Выпускник научится**

- использовать занятия легкой атлетикой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **Выпускник получит возможность научиться**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Организация контрольно-оценочной деятельности**

Форма контроля	Вид
Промежуточный (по окончанию освоения)	Тестирование, контрольные задания, доклады.
Самооценка и самоконтроль	определение учеником границ своего «знания - незнания», своих потенциальных

	<p>возможностей, а также осознание тех проблем, которые ещё предстоит решить в ходе осуществления деятельности</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Содержание курса внеурочной деятельности

#### **Основы знаний**

Судейство. Совершенствование правил игры.

#### **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол**

Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Передача с активным сопротивлением противника.

Штрафной бросок. Бросок полу-крюком, крюком.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок.

Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита.

Штрафной бросок. Бросок с дальней линии.

Ведение с активным сопротивлением защитника.

Совершенствование навыков игры.

#### **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол**

Правила игры в волейбол. Нижняя и верхняя подачи.

Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач.

Блокирование одиночное и групповое.

Подача мяча с разбега. Взаимодействие игроков.

Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2

Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением

групповых действий.

Совершенствование навыков игры.

#### **Общефизическая подготовка**

Прыжки из различных положений с последующим выпрыгиванием вверх.

Метание мячей в движущуюся цель. Упражнения с предметами.

Кроссовый бег.

#### **Соревнования**

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр.

Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок

### Формы организации и виды деятельности

<b>Направление</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Форма организации</b>
Спортивно-оздоровительное	Игровая Познавательная Спортивно-оздоровительная деятельность	Образовательно-тренировочная направленность

**Воспитательный потенциал урока** заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

### Тематическое планирование

Название темы, раздела	Количество часов
Теоретические сведения	В процессе занятий
Легкая атлетика	16
Баскетбол	8
Волейбол	10

Приложение 1.

### Календарно-тематическое планирование секции «ОФП» 10 класс

Дата		№ п/п	Название раздела, тема урока	Количество часов
план	факт			
		1.	Бег 20 м, эстафетный бег, метание гранаты	1
		2.	Метание гранаты на дальность, бег 60м	1
		3.	Бег 60 м. с низкого старта, прыжки в длину с места	1
		4.	Бег 100 м., метание гранаты, прыжок в длину с разбега	1
		5.	Челночный бег 10x10 м., прыжок в длину с разбега	1
		6.	Упражнения на пресс, бег 500м	1
		7.	Бег 1500м. Развитие силы	1
		8.	Прыжки на скакалках, подтягивание на перекладине, упражнения на выносливость	1
		9.	Стойки, перемещения, остановки, повороты в баскетболе; передачи мяча	1
		10.	Ведение мяча, передачи в тройках, сочетание элементов	1
		11.	Ловля катящегося мяча, сочетание ведения и передачи мяча	1
		12.	Передачи одной рукой снизу, ловля катящегося мяча	1
		13.	Ведение в сочетании с передачей. Броски с точек. Ловля мяча в тройках	1
		14.	Штрафные броски, челночное ведение мяча с броском в кольцо	1
		15.	Ловля и передача одной рукой по высокой траектории	1
		16.	Передачи по восьмерке с броском в кольцо, опека игрока, штрафной бросок	1
		17.	Стойки и перемещения в волейболе, верхняя передача. Верхний прием, передача мяча в парах	1
		18.	Верхняя передача в тройках, прием снизу	1
		19.	Прием мяча снизу, верхняя передача через сетку во встречных колоннах	1
		20.	Нижняя прямая подача, прием мяча через сетку	1
		21.	Передачи во встречных колоннах через сетку,	1

			передача спиной вперед	
		22.	Передачи в прыжке, верхняя прямая подача	1
		23.	Верхняя прямая подача, прием подачи сверху	1
		24.	Отработка нападающего удара, прием двумя руками снизу	1
		25.	Скидки мяча вдоль сетки. Развитие скоростных качеств	1
		26.	Учебная игра в волейбол с заданиями	1
		27.	Старт с различных исходных положений, прыжки в длину с места	1
		28.	Прыжки в длину с места, старт с различных исходных положений	1
		29.	Бег 20 м. Развитие силовых качеств	1
		30.	Низкий старт, бег 60м. Упражнения на развитие скорости	1
		31.	Тройной прыжок с разбега, бег 100м	1
		32.	Метание гранаты на дальность, передача эстафетной палочки	1
		33.	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Упражнения на развитие силы	1
		34.	Бег 1000 м. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1

#### Тематическое планирование 11 класс

Название темы, раздела	Количество часов
Теоретические сведения	В процессе занятий
Легкая атлетика	14
Баскетбол	8
Волейбол	12

#### Календарно-тематическое планирование секции «ОФП» 11 класс

Дата		№ п/п	Название раздела, тема урока	Количество часов
план	факт			
		1.	Техника безопасности на занятиях. Бег 20 м, эстафетный бег, метание гранаты	1
		2.	Кроссовая подготовка. ОРУ. Метание гранаты на дальность, бег 60м. Развитие ССК.	1
		3.	Бег 60 м. с низкого старта, ОРУ. Прыжки в длину с места.	1
		4.	Бег 100 м., эстафетный бег, метание гранаты, прыжок в длину с разбега.	1
		5.	Кроссовая подготовка. Челночный бег 10х10 м., прыжок в длину с разбега. Развитие силы.	1
		6.	ОРУ. СБУ. Упражнения на пресс, бег 500м	1
		7.	Бег 1500м. Развитие силы, гибкости.	1
		8.	Ведение мяча, передачи в двойках, сочетание элементов в баскетболе.	1
		9.	Бег с изменением направления и скорости. ОРУ. Развитие силовых качеств. Стойки, перемещения, остановки, повороты в баскетболе; передачи мяча	1
		10.	ОРУ. Ведение мяча, передачи в тройках, сочетание элементов. Развитие координации.	1

		11.	Развитие быстроты реакции. Ловля катящегося мяча, сочетание ведения и передачи мяча	1
		12.	Эстафета с ведением мяча. Передачи одной рукой снизу, ловля катящегося мяча	1
		13.	Ведение в сочетании с передачей. Броски с точек. Ловля мяча в тройках	1
		14.	Техника передвижения. Штрафные броски, челночное ведение мяча с броском в кольцо	1
		15.	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача одной рукой по высокой траектории	1
		16.	Передача мяча в колоннах и над собой. Верхний прием, передача мяча в парах	1
		17.	Стойки и перемещения в волейболе, верхняя передача. Верхний прием, передача мяча в парах	1
		18.	Нападающий удар. Верхняя передача в тройках, прием снизу	1
		19.	Развитие координации. Прием мяча снизу, верхняя передача через сетку во встречных колоннах	1
		20.	Развитие силы. Ловкости. ОРУ. Нижняя прямая подача, прием мяча через сетку	1
		21.	ОРУ. Передачи во встречных колоннах через сетку, передача спиной вперед	1
		22.	Развитие скорости. ССК. Передачи в прыжке, верхняя прямая подача	1
		23.	Верхняя прямая подача, прием подачи сверху	1
		24.	Развитие координации, быстроты. Отработка нападающего удара, прием двумя руками снизу	1
		25.	ОРУ. Скидки мяча вдоль сетки. Развитие скоростных качеств	1
		26.	Учебная игра в волейбол с заданиями	1
		27.	Эстафетный бег. Старт с различных исходных положений, прыжки в длину с места	1
		28.	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину с места, старт с различных исходных положений	1
		29.	ОРУ. Бег 20 м. Развитие силовых качеств. ОФП.	1
		30.	Низкий старт, бег 60м. Упражнения на развитие скорости	1
		31.	Развитие выносливости. Тройной прыжок с разбега, бег 100м	1
		32.	Передача эстафетной палочки. Метание гранаты на дальность, передача эстафетной палочки	1
		33.	Эстафетный бег 4 по 100 м. Упражнения на развитие силы, прыжки в длину с места, тройной прыжок.	1
		34.	Бег 1000 м. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1

Приложение 2.

**Перечень используемых методических материалов**

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение.



2. Физическая культура. Методические рекомендации. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение.

#### АННОТАЦИЯ

Название рабочей программы	<b>секция «ОФП» (внеурочная деятельность)</b>
Срок, на который разработана рабочая программа	<i>СОО – 2 года</i>
Список приложений к рабочей программе	<i>Приложение 1. Календарно-тематическое планирование секции «ОФП» Приложение 2. Перечень используемых методических материалов</i>